



แนวทางการใช้ยารักษาตนเอง (ตอนที่ 1)

ภก. วิษณุ โรจน์เรืองโร

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

บางครั้งการรักษาอาการป่วยที่ไม่รุนแรงสำหรับบุคคลโดยทั่วไป เช่น ปวดหัว เป็นไข้ ตัวร้อน ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย หรือเกิดบาดแผลเล็กๆ น้อยๆ ไม่จำเป็นต้องเดินทางไปรักษากับแพทย์ก็ได้ โดยผู้ป่วยสามารถรักษาตนเองในเบื้องต้น หรือในกรณีฉุกเฉินไม่สามารถพบแพทย์ ก็สามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้โดยเลือกรับประทานหรือใช้ยาด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการประหยัดอีกทางหนึ่ง แต่การที่จะให้ผู้ใช้จ่ายได้รับประโยชน์จากการใช้ยามากที่สุด และเกิดผลเสียจากการใช้ยาให้น้อยที่สุดจำเป็นต้องใช้อย่างที่ผู้ใช้จ่ายจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาหลายประการ ในบทความนี้จึงขอเสนอเกี่ยวกับแนวทางการใช้ยารักษาตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

ข้อแนะนำในการใช้ยารักษาตนเอง

ก่อนใช้ยาทุกครั้ง ควรพิจารณาให้ดีว่ามีความจำเป็นต้องใช้ยาจริงๆหรือไม่ เพราะนอกจากจะสิ้นเปลืองแล้ว ที่สำคัญที่สุดคือยาทุกชนิดอาจก่อให้เกิดโทษหรืออันตรายกับผู้ใช้ได้ ทั้งในทางตรงและทางอ้อม อย่างไรก็ตามหากจะใช้ยาควรปฏิบัติดังนี้

1. ต้องอ่านฉลากหรือคำแนะนำต่างๆให้ละเอียด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิธีใช้ ขนาดที่ใช้ และระยะเวลาที่ใช้ เพื่อความปลอดภัยและเกิดประโยชน์สูงสุดของยานั้น
2. ปฏิบัติตามคำแนะนำที่เขียนไว้บนฉลาก หรือที่แพทย์และเภสัชกรแนะนำอย่างเคร่งครัด ไม่ควรเพิ่มหรือลดขนาดของยาด้วยตนเอง
3. ไม่ควรใช้ยาที่ไม่มีฉลากปิดหรือฉลากเลอะเลือน เพราะอาจรับประทานยาผิดได้
4. ควรหยุดยาทุกครั้งเมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น มีผื่นขึ้นตามตัว ท้องเดิน คลื่นไส้อาเจียน หากมีอาการรุนแรงต้องรีบไปพบแพทย์หรือปรึกษาเภสัชกรทันที
5. ก่อนใช้ยาควรตรวจดูวันหมดอายุของยาและดูสภาพของยาว่ายังมีคุณภาพดี ไม่เสื่อมคุณภาพ โดยดูจากลักษณะทางกายภาพเบื้องต้น หากลักษณะเปลี่ยนไปจากตอนซื้อ ควรทิ้งทันที
6. เมื่อใช้ยาเสร็จแล้วควรเก็บให้เป็นที่เป็นที่ ไม่วางปนกับอาหาร หรือของใช้อื่นๆ จะได้ไม่หยิบไปใช้ผิดและเพื่อรักษาคุณภาพยาด้วย

7. ในกรณีต่อไปนี้ไม่ควรรักษาด้วยตนเอง ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา ได้แก่ ผู้ที่มีโรคประจำตัว (โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไทรอยด์ ไขข้ออักเสบ ฯลฯ) ผู้ป่วยที่มีอาการของโรครุนแรง กำลังตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบ และคนชรา เป็นต้น

คำแนะนำพิเศษของยา ที่ควรทราบและพึงปฏิบัติ

1. **รับประทานยานี้ก่อนอาหาร** ควรรับประทานยาก่อนอาหารประมาณครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง ซึ่งมักเป็นตอนที่ท้องว่าง เพราะยากลุ่มนี้หากรับประทานในช่วงที่กระเพาะอาหารมีอาหารทั่วไปอยู่ด้วย จะทำให้การดูดซึมของยาได้ไม่ดีเท่าที่ควรหรือไม่ได้ผลเลย ได้แก่ ยารักษาโรคติดเชื้อบางชนิด เช่น แอมพิซิลลิน (Ampicillin) หรือยาป้องกันการคลื่นไส้อาเจียน เช่น เมโทโคลปรามิด (Metoclopramide) ซึ่งต้องรอตัวยานี้ก่อนจึงรับประทานอาหารได้
2. **รับประทานยานี้หลังอาหาร** ควรรับประทานยาหลังจากรับประทานอาหารเสร็จประมาณ 15-30 นาที
3. **รับประทานยานี้หลังอาหารทันที** ยาที่ต้องรับประทานหลังอาหารทันทีมักเป็นยาที่มีฤทธิ์กดกระเพาะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน หรือเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ เช่น แอสไพริน (Aspirin) ยารักษาโรคปวดข้อทุกชนิด
4. **รับประทานยานี้ควรดื่มน้ำมากๆ** แบ่งเป็น 2 กรณีคือ ยาที่มีผลข้างเคียงทำให้เกิดคลื่นไส้อาเจียน และ ยาที่ตกตะกอนในไตได้ง่าย การดื่มน้ำมากๆสามารถช่วยลดอาการข้างเคียงนี้ได้
5. **รับประทานยานี้แล้วอาจง่วงนอน** ยากลุ่มนี้เมื่อรับประทานแล้วจะทำให้เกิดอาการง่วงนอน เพราะมีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง เช่น คลอร์เฟนิรามีน (Chlorpheniramine) ไดอะซีแพม (Diazepam) นอกจากนี้ไม่ควรดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ ร่วมกับยาดังกล่าว เพราะจะทำให้เกิดอันตรายมากยิ่งขึ้น ผู้ใช้ยากลุ่มนี้ควรหลีกเลี่ยงการขับรถหรือทำงานกับเครื่องจักรกลทุกชนิด
6. **รับประทานยานี้ติดต่อกันทุกวันจนยาหมด** ยาหลายชนิดเมื่ออาการหายก็สามารถหยุดยาได้ แต่ยากลุ่มรักษาอาการติดเชื้อ เช่น ยาปฏิชีวนะ อาทิ แอมพิซิลลิน (Ampicillin) เตตราไซคลิน (Tetracycline) จำเป็นต้องรับประทานยาต่อระยะหนึ่งให้ครบตามที่แพทย์หรือเภสัชกรกำหนด เพื่อให้แน่ใจได้ว่าทำลายเชื้อที่ก่อโรคได้หมดสิ้น ป้องกันการดื้อยา
7. **เคี้ยวยาให้ละเอียดก่อนกลืน** ทั้งนี้เพื่อหวังผลให้ยากระจายตัวในส่วนช่องทางเดินอาหารได้อย่างทั่วถึง ทำให้ผลการรักษาที่ดีที่สุด เช่น ยาลดกรด (Antacids)

การตวงยาให้ได้ปริมาณที่ถูกต้อง

ในการใช้น้ำ การตวงยาอาจจะสับสน เพื่อให้ได้ยาอย่างถูกต้องควรปฏิบัติดังนี้

- 1 ช้อนชา คือ 5 ซีซี (cc) หรือ 5 มิลลิลิตร (5 ml)
- 1 ช้อนโต๊ะ คือ 15 ซีซี (cc) หรือ 15 มิลลิลิตร (15 ml)
- ช้อนชาคือช้อนที่ได้มาพร้อมขวดยา ไม่ใช่ช้อนชงกาแฟ
- 1 ช้อนชา เท่ากับ 2 ช้อนกาแฟ

- 1 ซ้อนโต๊ะ เท่ากับ 3 ซ้อนชา
- ซ้อนกินข้าวมีความจุเพียง 7.5 ซีซี (cc)

ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการใช้ยา

1. ฉีดยาดีกว่ากินยา ✘

ยารับประทานเป็นยาอันดับแรกที่แพทย์เลือกใช้ เพราะสามารถรักษาโรคได้เกือบทั้งหมด ใช้ง่าย ส่วนยาฉีดจะใช้ในกรณีที่ไม่สามารถใช้ยารับประทานได้หรือต้องการผลให้ระดับยาสูงขึ้นทันทีเท่านั้น และอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากยาฉีดจะรุนแรงและแก้ไขได้ยากกว่ายารับประทานอีกด้วย

2. ยาแพงดีกว่ายาถูก ✘

ไม่จริงเสมอไป เพราะราคายาขึ้นกับปัจจัยหลายประการ นอกเหนือจากต้นทุนการผลิตยา เช่นค่าใช้จ่ายในการโฆษณา ค่าบริหารจัดการด้านการตลาด กำไรที่ผู้จัดจำหน่ายต้องการ ดังนั้นยาที่มีราคาแพงไม่จำเป็นต้องดีกว่ายาที่ราคาถูก

3. ยาตัวใหม่ดีกว่ายาตัวเก่า ✘

ไม่จริงเสมอไป เพราะยาใหม่หลายตัวให้ผลการรักษาไม่ดีไปกว่ายาตัวเก่า แม้ว่ายาใหม่อาจมีการพัฒนาให้ออกฤทธิ์ดีขึ้น ลดอาการข้างเคียงให้น้อยลง แต่หลายครั้งที่ยาใหม่มีข้อมูลการใช้ยาที่ไม่เพียงพอ บ่อยครั้งที่ต้องถอนยาออกจากท้องตลาด เมื่อพบอาการไม่พึงประสงค์ที่หลัง

4. เมื่ออาการหายก็ไม่ต้องรับประทานยาต่อ ✘

ไม่จริงเสมอไป เพราะยาบางชนิดที่ระบุไว้ที่ฉลากว่า “ควรรับประทานติดต่อกันทุกวันจนหมด” คือยาที่ใช้รักษาอาการติดเชื้อที่ต้องใช้ยาให้ครบขนาดรักษา เพื่อไม่ให้เชื้อดื้อยา นอกจากนั้น โรคเรื้อรัง หรือโรคที่ต้องการการรักษาอย่างต่อเนื่อง แม้ใช้ยาจนสามารถควบคุมอาการได้แล้วก็ตาม การหยุดยาเองอาจก่อให้เกิดผลร้ายตามมา เช่นโรคไม่หายขาด หรืออาการอาจกำเริบขึ้นอีก รวมไปถึงอาจเกิดการดื้อยาในอนาคตได้

5. อาการเจ็บป่วยของตนต้องใช้ยาแรง ยาอ่อนไม่ได้ผล ✘

ยาที่ดีที่สุดนั้น เป็นยาที่ตรงกับอาการหรือสาเหตุจริงของการเจ็บป่วย ไม่จำเป็นต้องใช้ยาแรงเสมอไป นอกจากยามีฤทธิ์การรักษาแรงแล้ว มักจะมีฤทธิ์ข้างเคียงที่แรงตามไปด้วย

6. ยาชุดดีกว่ายาเดี่ยว ✘

ยาชุดมักประกอบด้วยตัวยาหลายชนิด ที่จัดยาให้ครอบคลุมรักษาได้หลายโรค และมักใส่ยาที่มีอันตราย เช่น สเตียรอยด์ ที่มีฤทธิ์รักษาที่แรง ดังนั้นจึงไม่มีความจำเป็นใดๆ ต้องกินยาหลายชนิด หากอาการป่วยนั้นสามารถหายได้โดยการกินยาเพียงชนิดเดียว นอกจากจะเป็นการประหยัดแล้วยังปลอดภัยกว่าด้วย

7. ยารับประทานก่อนหรือหลังอาหารให้ผลไม่แตกต่างกัน ✘

ไม่จริงเสมอไป เพราะยาบางประเภทจะให้ผลดีต่อเมื่อกินยาก่อน หรือ หลังรับประทานอาหารเท่านั้น หากกินยาผิดเวลาอาจทำให้ฤทธิ์การรักษาน้อยลงจนถึงไม่มีผลการรักษาเลยได้ ยาบางประเภทอาจต้องกินหลังอาหารทันทีเพื่อลดอาการไม่พึงประสงค์

จะเห็นได้ว่าการใช้ยาเพื่อรักษาตนเองเบื้องต้นไม่ใช่เรื่องยากจนเกินไปนัก เพียงเสียเวลาสักนิดที่จะพยายามศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมและระมัดระวังการใช้ยาอยู่เสมอ แต่ทั้งนี้และทั้งนั้นหากอาการยังไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์ทันที ในบทความฉบับหน้าจะกล่าวถึงยาที่ควรมีไว้ติดบ้าน การเก็บรักษา และการสังเกตยาที่เสื่อมคุณภาพ ซึ่งเป็นตอนจบของบทความเรื่องนี้

เอกสารอ้างอิง

พัชรภรณ์ ปัญญาวุฒิไกร, “คำแนะนำพิเศษบนซองยา”, หยุดยาน่ารู้, หน้า 9-10, สมาคมเภสัชโรงพยาบาล (ประเทศไทย), กรุงเทพมหานคร, พิมพ์ครั้งที่ 2, 2544

ธิดา นิงสานนท์, “สิ่งละอันพันละน้อยเกี่ยวกับการใช้ยา”, หยุดยาน่ารู้, หน้า 16-17, สมาคมเภสัชโรงพยาบาล (ประเทศไทย), กรุงเทพมหานคร, พิมพ์ครั้งที่ 2, 2544

คณะกรรมการด้านประชาสัมพันธ์และข่าวสาร เภสัชกรรมสมาคมแห่งประเทศไทย, “ความเชื่อผิดๆเกี่ยวกับการใช้ยา”